

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kaki merupakan salah satu anggota gerak yang dimiliki oleh manusia dan sering digunakan dalam aktivitas sehari-hari. Apabila kaki mengalami gangguan fungsi maka akan menurunkan produktivitas seseorang dalam melakukan suatu aktivitas. Salah satu kasus yang sering terjadi pada kaki adalah terkilir. Banyak penyebab terkilir atau cidera yaitu mulai dari jatuh kesandung, gerakan secara tiba-tiba sehingga pada kondisi ini kaki belum siap menerima tumpuan dan hal ini tentu saja mengakibatkan gangguan pada kaki. Dan salah satu gangguan maupun penyakit pada kaki adalah *sprain ankle*.

*Sprain ankle* adalah cidera pada kompleks *lateral* tungkai yang disebabkan oleh tarikan secara berlebihan pada kondisi inversi dan plantar fleksi yang terjadi secara tiba-tiba dan cepat. Tungkai yang cidera terletak pada aspek lateral pada pergelangan kaki dan termasuk talofibular anterior, talofibular posterior, calcaneofibular.

Di kota Denpasar sebuah penelitian yang dikemukakan oleh Nazar Moesbar yang menyatakan bahwa kasus sprain ankle terjadi pada pria di kota Denpasar sebanyak 85,7% dan pada wanita terjadi sebanyak 14,3% dan kelompok usia produktif lebih rentan terkena cidera sprain ankle kronis. (Fujastawan, Gede, & Nopi, 2015)

peran fisioterapi sebagai pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak serta fungsi secara manual, peralatan, pelatihan fungsi maupun komunikasi (PMK no. 65 tahun 2015). Apabila tidak diberi penanganan fisioterapi maka akan menurunkan fungsional sendi, menambah kekakuan otot-otot sekitar *ankle* dan memperlambat proses penyembuhan

Modalitas atau intervensi fisioterapi yang dapat digunakan dalam penanganan sprain ankle antara lain *ultrasound* (US), TENS, infra red, dan terapi latihan.

*Ultrasound* adalah salah satu modalitas fisik yang paling banyak digunakan dalam pelayanan fisioterapi, ultrasound dapat menghasilkan efek thermal dan non thermal, penggunaan *ultrasound* dalam proses rehabilitasi memiliki sejumlah kegunaan termasuk pengobatan gangguan muskuloskeletal seperti nyeri, cidera jaringan, dan kontraktur sendi.

Terapi latihan adalah salah satu metode fisioterapi dengan menggunakan gerakan fungsi tubuh baik secara aktif maupun pasif untuk memelihara, memperbaiki kekuatan, ketahanan, dan kemampuan kardiovaskuler, mobilitas dan kemampuan fungsional. Sedangkan menurut Novita Intan Arovah (2010: 93) terapi latihan fleksibilitas untuk meningkatkan range of motion (ROM), latihan stretching berguna untuk meningkatkan mobilitas, latihan pembebanan (strengthening), berguna untuk peningkatan fungsi dan latihan aerobik untuk meningkatkan kardiovaskuler. (Nugroho et al., 2009)

Terapi latihan merupakan suatu teknik fisioterapi untuk memulihkan dan meningkatkan kondisi otot dan tulang agar menjadi lebih baik, faktor penting yang berpengaruh pada terapi latihan adalah edukasi dan keterlibatan pasien secara aktif dalam rencana pengobatan yang telah terprogram. Pemberian terapi latihan baik secara aktif maupun pasif, baik menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat, dapat memberikan efek naiknya adaptasi pemulihan kekuatan tendon, ligament, serta dapat menambah kekuatan otot, sehingga dapat mempertahankan stabilitas sendi dan menambah luas gerak sendi, manfaat terapi latihan yang lain adalah untuk membantu pemulihan cedera seperti kontraksi otot, kesleo, pergeseran sendi, putus tendon dan patah tulang, supaya dapat beraktifitas kembali tanpa mengalami kesakitan dan kekakuan otot (Nugroho et al., 2009)

Berdasarkan keunggulan-keunggulan dari modalitas dan intervensi tersebut, penulis memilih modalitas atau intervensi menggunakan ultrasound dan terapi latihan dengan metode *Ankle Exercise Theraband*. Penulis mengangkat kasus sprain ankle sebagai bahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini karena fungsi kaki begitu penting dalam aktivitas sehari-hari sehingga apabila seseorang mengalami kondisi sprain ankle maka akan mengganggu aktivitas sehari-hari yang berakibat pada penurunan kinerja dan produktivitas seseorang.

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan yang dikemukakan penulis diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah pemberian modalitas *ultrasound* dan terapi latihan *ankle theraband exercise* dapat mengurangi nyeri pada kondisi *sprain ankle* ?
2. Apakah pemberian *ultrasound* dan terapi latihan *ankle exercise thera-band* dapat meningkatkan kekuatan otot ?
3. Apakah pemberian *ultrasound* dan terapi latihan *ankle exercise thera-band* dapat meningkatkan LGS pada kondisi *sprain ankle* ?

### **C. Tujuan Penulisan**

Berdasarkan rumusan masalah diatas pada kasus *sprain ankle*, maka penulis memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah pemberian *ultrasound* dan pemberian terapi latihan *Ankle Exercise Thera-band* dapat membantu mengurangi nyeri pada kondisi *sprain ankle*.
2. Untuk mengetahui apakah pemberian *ultrasound* dan terapi latihan *Ankle Exercise Thera-band* dapat membantu meningkatkan kekuatan otot ankle pada kondisi *sprain ankle*.
3. Untuk mengetahui apakah pemberian *ultrasound* dan terapi latihan *Ankle Exercise Thera-band* dapat meningkatkan LGS *ankle* pada kondisi *sprain ankle*.

### **D. Manfaat penelitian**

Penulisan Karya Tulis Ilmiah diharapkan dapat memberi manfaat yaitu:

1. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan dan wawasan mengenai penanganan kondisi *sprain ankle* dengan modalitas *ultrasound* dan terapi latihan dengan metode *Ankle Exercise Thera-band*. Juga sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan tugas akhir pendidikan sebagai ahli madya fisioterapi.

2. Bagi pembaca

Memberikan informasi bagi pembaca tentang apa itu kondisi *sprain ankle* serta bagaimana cara menanganinya dengan modalitas fisioterapi.

3. Bagi pendidikan

Bagi rekan-rekan fisioterapi semoga karya tulis ilmiah ini bermanfaat dan menambah wawasan tentang penanganan fisioterapi pada kondisi *sprain ankle*.